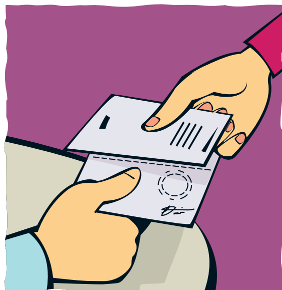
İKİ DİLDE SAĞLIK KİTAPÇIĞI

FRANSIZCA/**TÜRKÇE**









LIVRET DE SANTÉ BILINGUE

FRANÇAIS/TURC

İKİ DİLDE SAĞLIK KİTAPÇIĞI

FRANSIZCA/**TÜRKÇE**

Metin : aralık 2005
Dikkat : bu kitapçıkda bulunan bazı bilgiler daha sonra değişikliğe uğrayabilir.

LIVRET DE SANTÉ BILINGUE

FRANÇAIS/TURC

Ce livret bilingue est disponible en FRANÇAIS/
ALBANAIS/ANGLAIS/ARABE/ARMÉNIEN/BENGALI/BULGARE/CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS (MANDARIN)/ESPAGNOL/GÉORGIEN/HINDI/KURDE/OURDOU
PORTUGAIS/PULAR/ROUMAIN/RUSSE/SERBE/SONINKÉ/TAMOUL/TURC/WOLOF

Texte : décembre 2005
Édition : avril 2006
Attention : certaines informations contenues dans ce livret sont susceptibles de modifications ultérieures.

SOMMAIRE

İÇERİK



POUR SE SOIGNER
TEDAVİ OLMAK İÇİN



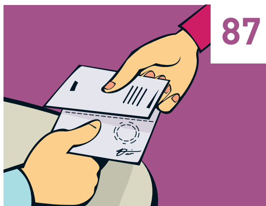
POUR VEILLER À SA SANTÉ
SAĞLIĞINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN



69

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

YASAL VE SOSYAL DESTEK İÇİN



87

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

KİŞİSEL, PRATİK BİLGİLERİNİZ


H

POUR SE SOIGNER

TEDAVİ OLMAK İÇİN

Pour se soigner

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux. Il est préférable de la demander avant d'être malade. Il faut d'abord demander ***la sécurité sociale « de base »*** *(p. 8), que l'on peut compléter par une mutuelle ou assurance complémentaire payante privée. Pour les personnes qui ont de faibles ressources, cette complémentaire est gratuite et s'appelle* ***CMU complémentaire*** *(p. 12). Pour les personnes qui n'ont pas de titre de séjour et qui disposent de faibles ressources, il faut demander* ***l'Aide médicale État*** *(AME, p. 16).*

La CMU complémentaire et l'AME, que l'on peut obtenir rapidement en cas de besoin, permettent d'être soigné sans payer chez le médecin, le dentiste, à l'hôpital, au laboratoire et à la pharmacie.

Sans argent et sans protection maladie, seules les ***Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, voir p. 20) de l'hôpital public peuvent délivrer les soins nécessaires en toute situation. Il existe enfin des* ***services spécialisés de santé publique,*** *gratuits pour tous (p. 22). Il faut choisir le* ***médecin traitant*** *par lequel on souhaite être suivi (p. 24). En cas de besoin, on peut faire appel à des* ***interprètes*** *(p. 26).*

Tedavi olmak için

Fransa'da sağlık harcamalarını karşılayabilmek için herkesin sağlık güvencesine hakkı vardır.
*Bu hakkı tercihen hasta olmadan önce talep etmek gerekir. İlk önce « **temel** » **sosyal sigorta** (p. 8), hakkını edinmeli, sonra bir yardım sandığına veya özel sağlık sigortasına kayıt yaptırarak, kapsama alanını genişletip sağlık giderleri karşılanabilir. Gelir durumu düşük olanlar için bu hak ücretsiz olup **CMU-Complémentaire** (p. 12) olarak anılır. Oturma izni ve gelir durumu olmayanlar için ise **Devlet sağlık yardımını** (AME, p. 16) istemek gerekiyor.*

CMU-Complémentaire ve AME'yi gerektiği zaman hızlı bir şekilde edinebilir, doktor, diş hekimi, hastane, tahlil laboratuarı ve eczanelerden ücretsiz olarak yararlanabilirsiniz.

*Sağlık güvencesi ve parası olmayanlar için sağlık hizmeti **Sağlık hizmetlerine sürekli ulaşım**, (PASS, bakınız syf. 20) adı altındaki hizmet devlet hastaneleri tarafından sağlanmaktadır. Son olarak **halk sağlığı** kapsamında herkese ücretsiz **özel hizmetler** bulunmakta (p. 22). Sağlık durumunuzun izlenmesi için tedavi doktorunuzu (p. 24) seçmek gerekir. Gerektiği zaman **çevirmenlere** başvurulabilir (p. 26).*



Sécurité sociale « de base »

Qui a droit a la sécurité sociale « de base » ?

La sécurité sociale « de base » (dont la CMU « de base ») est un droit pour toute personne vivant en France en situation régulière et depuis au moins 3 mois en France (sauf pour les demandeurs d'asile qui sont dispensés de cette dernière condition).

Comment demander la sécurité sociale ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS – Centre communal d'action sociale – de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides) pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de son identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé. Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence régulière en France :** tout document de séjour délivré par la préfecture en cours de validité : carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous/convocation, notice asile…
- **Ressources :** attestations de l'ensemble des ressources entre janvier et décembre de l'année précédente[1] (salaires, allocations, etc.).

1 Toutefois, pour les personnes qui ont aussi droit à la CMU complémentaire : attestations de l'ensemble des ressources seulement des 12 derniers mois (cf. p. 12).

« Temel » Sosyal Sigorta



Kimin « temel » sosyal sigortaya ihtiyacı vardır ?

« Temel » sosyal sigorta hizmetlerinden (aynı şekilde « temel » CMU) en az 3 aydır, yasal olarak Fransa'da bulunan herkes yararlanabilir (iltica talebinde bulunmuş olanlar bu süre kapsamı dışındadır).

Sosyal sigorta hakkını nereden edinebiliriz ?

Mahallenizdeki sosyal sigorta merkezine başvurabilirsiniz (belediyeden CCAS adresini edinebilirsiniz). İdari olarak ikamet edilme (bakınız syf. 14) söz konusu olduğunda, belgede yazılmış olan ikamet adresinin bulunduğu sosyal sigorta merkezine başvurmak gerekir.

Gerekli belgeler :

- **Kimlik bilgileri :** tercihen doğum kağıdı olmak üzere, pasaport, nüfus kağıdı, veya iltica isteğinde bulunanlar için Ofpra'ya verilen bilgiler doğrultusunda alınan evrak teslim belgesi veya kimliğinizi belgelemeye yardımcı olabilecek her türlü evrak kabul edilmektedir ;
- **Adres :** ikametgah belgesi (kira makbuzu veya EDF elektrik faturası) veya yetkili bir kurum tarafından ikamet edildiğine dair belge. Dikkat : postanın etkin olarak bu adrese geldiğinden emin olmak gerekir ;
- **Fransa'da yasal olarak oturma :** geçerliliği olan ve valilik tarafından verilen işlemlerin sürdüğüne ait her türlü belge : ikametgah kağıdı, geçici oturma belgesi, alındı belgesi, geçici oturma izni, randevu/davetiye, iltica belgesi... ;
- **Parasal kaynaklar :** bir önceki yıla ait, ocak aralık dönemini kapsayan her türlü gelir kaynağına ait belge[1] (maaşlar, yardım ödemeleri, vs...).

1 *Ancak CMU-complémentaire'e hak kazananlar için : sadece son 12 ayın gelir kaynakları belirtilmelidir (bakınız sayfa 12).*



Sécurité sociale « de base »

Comment utiliser la sécurité sociale ?

En règle générale, la Sécurité sociale rembourse les 2/3 des dépenses (sauf pour les lunettes et les prothèses dentaires), mais il faut avancer la totalité de l'argent. Dans les centres de santé, à l'hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, il est possible de payer seulement 1/3 des frais (appelé « ticket modérateur ») en présentant son titre de sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale). La CMU complémentaire (voir p. 12) ou les mutuelles et assurances payantes prennent en charge cette part complémentaire.



Attention ! Le « 100 % » n'est pas gratuit pour tout : les personnes qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent être dispensées de payer le ticket modérateur, elles sont à « 100 % sécurité sociale ». Mais le « 100 % » s'applique uniquement aux soins concernant les maladies chroniques.

Sosyal sigortayı nasıl kullanmalı ?

Sosyal sigorta genel olarak harcamaların 2/3'ünü (diş protezleri ve gözlük hariç) karşılar, ancak ilk önce paranın tamamının ödenmesi gerekir. Sosyal sigorta belgesini (onaylı belge veya Sigorta Kartı) ibraz ederek sağlık merkezleri, hastane ve bazı hekim ve eczanelerde sadece 1/3'lük bölüm (« katılım payı ») ödenebilir. İlave Yaygın Hastalık Sigortası (bakınız sayfa 12) veya özel yardım sandıkları ve özel sağlık sigortaları bu ilave tutarı karşılarlar.



Dikkat : her şey « % 100 » kapsama alanına girmemektedir : kronik hastalıklardan şikayeti olanlar katılım payından muaf tutulup « % 100'ü sosyal sigorta » tarafından karşılanır. Ancak « % 100 » sadece kronik hastalıkları kapsar.



CMU complémentaire

Qui a droit a la CMU complémentaire?

Les personnes qui ont droit à la sécurité sociale « de base » et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois peuvent demander la CMU complémentaire pour pouvoir être soignées sans payer. Au-delà de 1 personne, les conditions de revenus sont les suivantes : il faut gagner moins de 880,75 € nets par mois pour 2 personnes, moins de 1 056,90 € nets par mois pour 3 personnes, moins de 1 233,05 € nets par mois pour 4 personnes (ajouter 234,87 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire). Les bénéficiaires du RMI ont droit à la CMU complémentaire sans examen de leurs ressources.



Attention ! Dans les DOM, les plafonds de ressources sont différents. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond peuvent demander une aide pour payer une mutuelle ou une assurance privée.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement un médecin ou un dentiste et que l'on ne peut pas payer, il faut demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire, si besoin avec une lettre du médecin. Le centre de sécurité sociale délivrera une attestation dans les jours suivants. Il faut toujours apporter tous les documents nécessaires.

Où demander la CMU complémentaire ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir pour demander la CMU complémentaire :

Ressources : attestations de l'ensemble des ressources au cours des 12 derniers mois (Assedic, RMI, salaires...) ou déclaration sur l'honneur.

CMU-Complémentaire

CMU

Kimlerin CMU-Complémentaire'e hakkı vardır ?

« Temel » sosyal sigortaya hak kazanmış ve aylık net 587,16 €'dan az kazanca sahip olanlar, ücretsiz tedavi olabilmek için bu başvuruyu yapabilirler. Muafiyet birden fazla ferdi kapsayacaksa gelirler şu şekilde olmalıdır : 2 kişi için aylık net gelir 880,75 €'dan az olmalıdır, 3 kişi için bu rakam 1 056,90 €, 4 kişi için ise 1 233,05 €'dur (bu tavandan sonra ek her fert için aylık net 234,87 € toplama eklenmelidir). Minimum gelir durumundan (RMI) yararlananlar gelirleri ile ilgili araştırmaya gerek olmaksızın CMU-complémentaire'den yararlanabilirler.



Dikkat : Fransa'nın deniz ötesi ülkelerindeki (DOM) gelir ile ilgili tavanlar farklıdır. Gelirleri tavanı az miktarda aşanlar ise yardım sandığı veya özel sağlık sigortası yardımı talep edebilirler.

Eğer acil olarak bir doktor veya diş hekimi tarafından muayene edilmek gerekiyor ve ödeme imkanı yoksa CMU-Complémentaire'den yararlanabilmek için, gerekli hallerde doktorun da konu ile ilgili mektubunu alarak « hemen kabul » için başvuruda bulunulabilir. Sosyal sigorta ilerleyen günlerde bir belge verecektir. Her zaman gerekli tüm belgelerin götürülmesi gerekmektedir.

CMU-Complémentaire nereden alınabilir ?

Mahallenizdeki sosyal sigorta merkezine başvurabilirsiniz (belediyeden CCAS adresini edinebilirsiniz). İdari olarak ikamet (bakınız syf. 14) söz konusu olduğunda, belgede yazılmış olan ikamet adresinin bulunduğu sosyal sigorta merkezine başvurmak gerekir.

CMU-Complémentaire edinmek için gerekli belgeler :

Gelirler : son 12 aylık gelirlerin (İşsizlik yardımı, RMI, maaşlar...) belgeleri veya yeminli beyan.



CMU complémentaire

Comment utiliser la CMU complémentaire ?

Après acceptation du dossier, le centre de sécurité sociale adresse l'attestation d'admission à la sécurité sociale « de base » et à la CMU complémentaire, puis une carte plastifiée « Vitale » avec notification papier verte. En cas de demande d'admission immédiate à la CMU complémentaire (voir p. 12), le centre délivrera l'attestation dans les jours suivants.

À chaque consultation, il faut présenter l'attestation ou la carte Vitale avec la notification papier. Avec la CMU complémentaire, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie.

La CMU complémentaire est valable 1 an, partout en France. Il faut demander le renouvellement de la CMU complémentaire 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Si vous êtes hospitalisé et sans protection maladie, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital pour obtenir une protection maladie afin d'éviter de recevoir une facture. Si vous recevez la facture de l'hôpital, allez voir sans tarder l'assistante sociale.



Attention ! Pour les personnes qui n'ont pas d'extrait d'acte de naissance, la Sécurité sociale attribue un numéro d'immatriculation provisoire (qui commence par 7 ou 8), et ne délivre pas la carte Vitale. Il faut présenter l'attestation papier pour être soigné.

Domiciliation administrative

Si vous êtes sans domicile fixe ou si vous ne pouvez pas obtenir une attestation d'hébergement, demandez une domiciliation :
- soit auprès de la mairie du lieu où vous vivez ;
- soit auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État, dans le département où vous vivez.

Demandez à la mairie les coordonnées des associations agréées.

CMU-Complémentaire'in kullanılması ?

Adresinize ait yerdeki sosyal sigorta kurumu, Dosyanın kabulünden sonra « temel » sosyal sigorta ve CMU-Complémentaire'e hak kazandığınız belgeyi ve plastik kart « Vitale »'i yeşil belge eşliğinde ilgiliye sunar. Acil olarak CMU-Complémentaire'e kabul edilmek için başvuru yaptığınızda (bakınız syf. 12), merkez onay yazısını ileriki günlerde tarafınıza ulaştıracaktır.
Her muayene yapıldığında « Vitale » kart veya onay belgesini ilgili yazı ile sunmak gerekir. CMU-Complémentaire ile, hastane muayene ücretleri, doktor muayene ücretleri, laboratuar tetkikleri veya ilaç bedellerinin tamamı sigorta tarafından karşılanır.
CMU-Complémentaire tüm Fransa'da bir yıl süre ile geçerlidir. Kişinin şartlarında değişiklik yoksa, bitiş tarihinden 2 ay önce belgenin yenilenmesi için başvuruda bulunmak gerekir.

Hastalıkla ilgili bir güvenceniz yok ve hastaneye yatırılmanız halinde hastanenin sosyal danışmanına başvurarak bir fatura ile karşı karşıya kalmaktan kurtulabilirsiniz. Eğer hastaneden fatura geldiyse gecikmeden sosyal danışman ile görüşmeye gitmelisiniz.



Dikkat : doğum belgeleri olmayanlar için, sosyal sigorta kurumu, « Vitale » kart yerine geçici bir numara (7 veya 8 rakamı ile başlayan) verir. Tedavi olabilmek için onay belgesinin sunulması gerekmektedir.

İdari ikamet

Eğer sabit bir adresiniz yok veya konuk edildiğinize dair bir belge elde edemiyorsanız, idari ikamet için başvuruda bulunun:
- yaşadığınız yerin yakınındaki belediyeye ;
- veya bulunduğunuz bölgeye bağlı sosyal sigorta ve devlet sağlık yardım merkezi tarafından yetki verilen bir kuruma başvurabilirsiniz.
Yetkili kurumlar hakkında bilgi almak için belediyeye başvurun.



Aide médicale État (AME)

Qui a droit à l'Aide médicale État ?

Les personnes qui vivent en France depuis au moins 3 mois, qui n'ont pas de titre de séjour et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois (comme pour la CMU complémentaire, voir p. 12).



Attention ! Avec une convocation ou un rendez-vous de la préfecture, il faut demander la sécurité sociale « de base » et la CMU complémentaire, pas l'AME.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement, il faut se rendre à l'hôpital public et demander au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de sécurité sociale auquel il faut apporter tous les documents nécessaires.

Où demander l'AME ?

En principe au centre de sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux. Se renseigner auprès du centre de sécurité sociale.

Documents à fournir pour demander l'AME :

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de votre identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé (voir p. 14). Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence en France depuis au moins 3 mois :** tout justificatif de résidence, quittance de loyer ou facture EDF, documents de l'Ofpra, anciens titres de séjour, bulletin d'hospitalisation, feuilles de salaire...

Devlet sağlık Yardımı (AME)

AME

Kimler Devlet sağlık Yardımı alabilir ?

Üç aydan fazla bir süredir Fransa'da yaşayan, oturma izinleri olmayan ve ayda net olarak 587,16 €'dan az kazananlar bu yardımı alabilir. (CMU-Complémentaire'de olduğu gibi, bakınız syf. 12).



Dikkat : valilikten bir randevu veya davet ile AME değil, « temel » sosyal sigorta ve CMU-Complémentaire istenmelidir.

Acil olarak muayene olmanız gerekince, devlet hastanesine gidip doktordan AME işlemlerini hızlandırmak için bir yazı istenmeli ve gerekli tüm belgelerle beraber kuruma gidilmelidir.

Nereden AME istenebilir ?

Genellikle mahalledeki sosyal sigorta merkezinden alınabilir, ancak bazı bölgelerde özel işlem merkezlerine gitmek gerekebilir. Bu konuda bilgiyi sosyal sigorta merkezinden edinebilirsiniz.

AME alabilmek için gerekli belgeler:

- **Kimlik bilgileri :** tercihen doğum kağıdı olmak üzere, pasaport, nüfus kağıdı, veya iltica isteğinde bulunanlar için Ofpra'ya verilen bilgiler doğrultusunda alınan evrak teslim belgesi, veya kimliğinizi belgelemeye yardımcı olabilecek her türlü evrak kabul edilmektedir ;
- **Adres :** ikametgah belgesi (kira makbuzu veya EDF elektrik faturası ile) veya yetkili bir kurum tarafından ikamet edildiğine dair belge. Dikkat : postanın etkin olarak bu adrese geldiğinden emin olmak gerekir ;
- **En az 3 aydır Fransa'da yaşıyor olmak gerekir :** kalınan yer ile ilgili her türlü bilgi, kira makbuzu veya EDF (elektrik faturası), Ofpra belgeleri, eski ikamet belgeleri, hastaneye yatırılma, maaş bordrosu... ;



Aide médicale État (AME)

- **Ressources :** en priorité un document retraçant les moyens d'existence du demandeur et des personnes à sa charge (conjoint, enfants), pour les 12 derniers mois. Sinon, fournir les indications sur les charges de vie effectivement assumées.

Comment utiliser l'Aide médicale État ?

Après acceptation de votre demande, le centre de sécurité sociale remet en main propre une attestation d'admission à l'Aide Médicale État. Il faut se présenter à chaque consultation avec cette notification papier. Avec l'AME, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. L'AME permet l'accès aux soins dentaires mais pas aux prothèses dentaires ni aux lunettes. L'AME est valable 1 an, partout en France.

Il faut demander le renouvellement de l'AME 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.



Le site officiel de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr



- **Gelirler :** öncelikli olarak, isteği yapan kişinin ve bakmakla yükümlü olduğu kimselerin (eşi, çocuklar) son 12 aylık gelirleri ile ilgili belgeler istenmektedir. Aksi halde yaşam için gerekli giderlerin belgelendiği bilgilerin sunulması gerekmektedir.

Devlet Sağlık Yardımı'nı nasıl kullanmalı ?

Başvurunuz kabul edildikten sonra, sosyal sigorta merkezi, kişiye elden Devlet Sağlım Yardım kabul belgesini verir. Tedavi için yapacağınız her başvuruda bu belgeyi götürmeniz gerekmektedir. AME ile hastane veya doktor muayeneleri, laboratuar tetkikleri, eczane ilaç giderleri ücretsiz olarak karşılanır. AME diş tedavi hizmetlerinin ücretsiz olarak sağlanmasına yardımcı olurken, gözlük ve diş protezlerini kapsamamaktadır. AME Fransa'da her yerde 1 yıl geçerlidir.

Kişinin durumunda herhangi bir değişiklik olmaması halinde bitiş tarihinden 2 ay önce yeniden başvurarak yenileme istenmelidir.



Sağlık sigortası ile ilgili resmi Internet sitesi:
www.ameli.fr



PASS de l'hôpital public

Les personnes ayant de faibles ressources et pas encore de protection maladie, et qui ont besoin de soins rapidement, peuvent s'adresser à la **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)** de l'hôpital public le plus proche. Elles pourront y être soignées et obtenir si besoin un courrier médical destiné à accélérer l'ouverture des droits auprès de la Sécurité sociale. Selon la loi, tous les hôpitaux de service public doivent proposer les services d'une PASS, mais ce n'est pas toujours le cas dans la pratique.

En cas de problème pour vous faire soigner ou pour obtenir une protection maladie, demandez de l'aide à une assistante sociale.



Pour une information sur l'accès aux soins
et à une protection maladie,
contactez le Comede au 01 45 21 63 12
du lundi au vendredi.



Devlet Hastanesinin PASS hizmeti

H

Hastalık sigortası olmayan, düşük gelirli kimseler, acil tedaviye gereksinim duyduklarında, yakınlarında bulunan devlet hastanesine başvurup **Sürekli sağlık hizmetlerine erişim (PASS)** talep edebilir. Kişi tedavisini sağlayabilir ve gerekli olması halinde tıbbi bir yazı ile haklarına daha hızlı kavuşabilmek için Sosyal Sigortaya istekte bulunabilir. Yasaya göre, devlet hastanelerinin hepsi PASS hizmeti sunmak zorundadır, ancak pratikte bu her zaman mümkün olmamaktadır.

Sağlık koruması edinilmesi veya tedavi ile ilgili bir sorun olması halinde, Sosyal danışmandan yardım isteyiniz.



Tedaviye ulaşma konusunda bilgi almak ve hastalıktan korunmak için, tedaviye ulaşımın izlenmesi : Comede'i arayın : 01 45 21 63 12



Services spécialisés de santé publique (gratuits)

Demandez les adresses au CCAS ou à la mairie

- Suivi de la grossesse et des enfants de moins de 6 ans :
  PMI (Protection maternelle et infantile).
- Infections sexuellement transmissibles et dépistage du VIH-sida :
  centres IST et CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit).



Pour les coordonnées des CDAG et centres IST :
Sida Info Service 0800 840 800, gratuit 24 h/24

- Tuberculose : **centres de lutte antituberculeuse (Clat)**
- Vaccins : **centres de vaccination**
- Contraception : **planification familiale (CPEF)**
- Difficultés psychologiques : **centres médico-psychologiques (CMP)**

Özel kamu sağlığı hizmetleri (ücretsiz)

H

CCAS adreslerini belediyeye sorunuz

- Hamilelik ve 6 yaşına kadar olan çocukların takibi :
  PMI (Anne ve çocuk koruması)
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve HIV-Aids taraması:
  IST ve CDAG merkezleri (Kişinin kimliği gizli kalarak ücretsiz inceleme ve tetkik)

CDAG ve IST merkezleri ile ilgili bilgilere ulaşmak için

Sıda Info Service (Aids bilgi servisi)
0800 840 800
ücretsiz 24/24

- Verem : **veremle mücadele merkezleri (CLAT)**
- Aşılar : **aşılama merkezleri**
- Doğum kontrol : **aile planlaması (CPEF)**
- Psikolojik yardım : **psikolojik tedavi merkezleri (CMP)**



Médecin traitant

Il est recommandé d'être suivi par le même médecin généraliste afin de bénéficier d'une meilleure qualité des soins.
Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant » dont on doit signaler les coordonnées auprès de la Sécurité sociale pour être remboursé de certains frais médicaux.
Bien sûr, chacun a le droit de changer de médecin traitant quand il le souhaite, notamment en cas de déménagement.

Signaler tout changement de médecin traitant à votre centre de sécurité sociale.

Demandez des copies de vos résultats d'examens, et apportez toujours tous vos documents médicaux lorsque vous allez voir un médecin.

Aile Doktoru



Daha kaliteli bir tedavi edinmek için aynı pratisyen hekim tarafından izlenmekte yarar vardır. Tercih edilen hekim « tedavi eden doktor », olarak sosyal sigortalara bildirilip bazı giderlerin doğrudan iade edilmesi sağlanabilir.
Tabi ki, herkes istediği zaman tedavi doktorunu değiştirebilir.

Özellikle, taşınma sonucu meydana gelen bu değişiklikler gibi her türlü değişiklik vakit geçirmeden sigortaya bildirilmelidir.

Muayene sonuçlarınızı isteyin ve her doktor muayenesinde yanınızda bulundurun.



Interprétariat

Une bonne pratique de la langue française, ou à défaut de la langue anglaise, est nécessaire pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions.
Les personnes qui ne parlent ni le français ni l'anglais doivent être autant que possible accompagnées par un interprète dans leurs diverses consultations. À défaut, il est nécessaire de toujours disposer sur soi du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français (ou l'anglais).

La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins

L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la personne concernée et le professionnel consulté et ne pas « parler à la place de la personne ».
Cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave.
Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels : se renseigner auprès du service de santé.

Pour les coordonnées des services d'interprétariat :
ISM-Interprétariat (Inter service migrants)



01 53 26 52 62
24 h /24, 7 j /7

L'interprétariat par téléphone est payant.

Çevirmenlik hizmeti



Fransa'da iyi şartlarda tedavi edilebilmek için **Fransızca veya en azından İngilizce'yi iyi düzeyde konuşmak gerekir**. İngilizce veya Fransızca konuşmayan birinin, tedavi sırasında iletişim sağlamak için, mümkün olduğunca yanında bir çevirmen bulundurması gerekir. Çevirmen temin edilememesi halinde, üzerinizde, çevirmenlik yapabilecek Fransızca veya İngilizce bilen bir yakınınızın telefon numarasını bulundurun.

Tedavinin kalitesi için çevirinin kalitesi önem taşır

Çevirmen, konuşma esnasında tarafsız kalmalı ve « hastanın yerine konuşmamalıdır ». Şiddete maruz kalma veya ağır hastalıklar veya özel konular söz konusu olunca çevirmenlik yapan yakınların tarafsız kalmaları bazen zor olmaktadır. Bazı servisler çevirmenlik hizmeti vermektedirler : bunun için ilgili servislerden bilgi alınız.

Çevirmenlik hizmeti veren servisler hakkında bilgi almak için :
ISM-Çevirmenlik (Inter Service Migrants)



01 53 26 52 62
24/24 , 7 gün/7

Telefondan çevirmenlik ücrete tabidir.

1 Mentionne notamment la question des difficultés psychologiques et du dépistage de certains cancers.

1 Psikolojik sorun ve bazı kanser türlerinin tespit edilmedeki zorluğunu vurguluyor.

2 Nutrition, activité physique, prévention du tabagisme et de la consommation excessive d'alcool.

2 Beslenme, fiziksel aktivite, sigara ve aşırı alkol kullanımının önlenmesi.



POUR VEILLER À SA SANTÉ

KİŞİSEL SAĞLIĞA DİKKAT ETMEK İÇİN

Pour veiller à sa santé

Le dépistage précoce de certaines maladies permet de les soigner le mieux possible, c'est l'objectif du ***bilan de santé*** *(p. 32).*
Mais, dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir : on peut se protéger et se soigner du ***VIH-sida*** *(p. 36), des* ***infections sexuellement transmissibles*** *(p. 44), des* ***hépatites virales B et C*** *(p. 46) et de la* ***tuberculose*** *(p. 50).*
La prévention pour une meilleure santé concerne aussi ***la vaccination*** *(p. 54), le* ***mode de vie*** *(nutrition, activité physique, tabac, alcool, voir p. 56) et* ***la contraception*** *(p. 62).*

Kişisel sağlığa dikkat etmek için

*Erken teşhis bazı hastalıkların daha iyi tedavi edilmesine olanak tanımaktadır, **Check-up'ın** amacı budur (p. 32). Ancak tedavi olmak yerine korunmak her zaman tercih edilir : **HIV-Aids'den** (p. 36), **cinsel yolla bulaşan hastalıklardan** (p. 44), **viral hepatit B ve C'den** (p. 46) ve **veremden** (p. 50) korunabilir ve tedavi olabilirsiniz. Daha iyi bir sağlık için, korunmak, yaşam şekli (beslenme, fiziksel aktivite, sigara, alkol bakınız syf. 56), **doğum kontrolü** (p. 62) ve **aşılanmayı** da içerir (p. 54).*



Bilan de santé

Pour toute personne n'ayant pas effectué d'examen médical depuis plus de 5 ans, et notamment pour les personnes récemment arrivées en France, un bilan de santé peut être utile. Il consiste en un examen médical, un examen dentaire, et la réalisation d'examens complémentaires en fonction des antécédents médicaux et des constatations du médecin.

Examens proposés selon le pays d'origine :

- Pour tous les pays d'origine :
  - numération formule sanguine (NFS), pour dépister une anémie ou une hyperéosinophilie ;
  - sérologies de l'hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de l'hépatite C et du VIH-sida ;
  - radiographie thoracique de face, pour dépister une tuberculose pulmonaire ;
  - examen parasitologique des selles (EPS), pour dépister une anguillulose intestinale présente en Asie du Sud, en Afrique subsaharienne et aux Antilles.
- En plus, pour les personnes d'Afrique de l'Ouest :
  - examen parasitologique des urines, pour dépister une bilharziose urinaire.
- En plus, pour les personnes d'Afrique du Nord, d'Asie du Sud, et pour tous en cas de risques personnels :
  - glycémie à jeun, pour dépister le diabète.

Difficultés psychologiques

Certains problèmes de santé surviennent dans les périodes difficiles de la vie. En cas de difficultés pour dormir, de troubles de la mémoire et de la concentration, lorsqu'on ressent souvent une peur inexpliquée, il est très utile de demander de l'aide à un médecin ou à un psychologue (voir p. 22).

Checkup



5 yıldan uzun bir süredir sağlık kontrolünden geçmemiş olanlar ve özellikle yakın zamanda Fransa'ya gelen yabancılar için checkup gerekli olabilir. Bu kapsamda, tıbbi muayene, diş kontrolü, tıbbi geçmişe ve hekimin gözlemlerine uygun ek tetkikler yapılır.

Gelinen ülkeye göre önerilen tetkikler :

- Bütün ülkeler için :
  - Anemi ve hiperoesinofili teşhisi için kan sayımı ve kan formülü (NFS) ;
  - Hepatit B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), hepatit C ve HIV-aids için serolojik tetkikler ;
  - Akciğer vereminin teşhisi için akciğer röntgeni ;
  - Güney Asya, Afrika'nın Sahra Çölü'nün altındaki bölümü ve Antiller için nematodlara ait bağırsak enfeksiyonlarını teşhis için parazitolojik dışkı testi (EPS).
- Ek, batı Afrika'dan gelenler için ek olarak :
  - Bilhariyoz için parazitolojik idrar incelemesi.
- Ek, Kuzey Afrika, Güney Asya ve kişisel risk taşıyan herkes için ek olarak :
  - Diyabet teşhisi için açlık kan şekeri.

Psikolojik sorunlar :

Hayatın zorlu devrelerinde bazı sağlık sorunları oluşabilir. Uyuma zorluğu çekenler, konsantrasyon zorluğu veya hafıza sorunu olanlar, açıklanamayan korku yaşayanlar, bir doktor veya psikologun yardımını istemelidirler (bakınız syf. 22).



Bilan de santé

Certains cancers peuvent être dépistés suffisamment tôt pour être soignés

- Dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 2 à 3 ans pour les femmes en âge d'être enceinte.
- Dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.

Dépistage du saturnisme chez le jeune enfant

Dans certains immeubles anciens et vétustes, les peintures peuvent contenir du plomb. Le plomb est dangereux pour les enfants : il faut consulter le médecin traitant ou le médecin de la PMI (voir p. 22).

Dépistage de la drépanocytose

Il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher un enfant si ses deux parents sont transmetteurs. En France, le dépistage est réalisé à la naissance chez tout enfant dont l'un des parents est d'origine africaine, antillaise ou guyanaise.

Où pratiquer un bilan de santé ?

Auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira les examens à réaliser en laboratoire, ou auprès des Centres d'examen de santé de la Sécurité sociale (demandez à votre centre de sécurité sociale).



Bazı kanser türlerinin erken teşhis edilmesi tedavilerini olası kılıyor :

- Hamilelik yaşındaki kadınlarda uterus kanserleri 2-3 yılda bir yapılacak kontrollerle teşhis edilebilir ;
- 50-74 yaşları arası kadınlarda meme kanseri ;
- 50-74 yaş arası erkek ve kadınlarda 2 yılda bir yapılacak tetkiklerle kalın bağırsak kanseri.

Çocukta kurşun zehirlenmesi teşhisi :

Bazı eski ve yıpranmış evlerde, boyalar kurşun içerebilir. Kurşun çocuklar için tehlikelidir : tedavi doktorunuza veya PMI doktoruna başvurun (bakınız syf. 22).

Drepanositoz teşhisi :

Genetik bir hastalık olan bu hastalık anne ve babanın her ikisinden çocuğa geçmesi ile mümkündür. Fransa'da doğan çocukların velilerinden birinin Afrika, Guyan veya Antil Adaları kökenli olması halinde yapılacak tetkikle teşhis edilebilir.

Checkup'ı nereden yaptırabiliriz ?

Tedavi eden doktorunuzun vereceği inceleme listesi ile tetkik laboratuarlarında veya Sosyal sigortaların (bağlı bulunduğunuz sosyal sigorta biriminden bilgi alınız) sağlık inceleme merkezlerinde bu tetkikleri yaptırabilirsiniz.



VIH-sida

C'est quoi le « sida » ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Progressivement, ce virus détruit le système de défense de l'organisme : il s'attaque en particulier aux globules blancs appelés « lymphocytes CD4 ».

Quelle différence y a-t-il entre « être séropositif » et « avoir le sida » ?

Être séropositif, c'est être porteur du virus, même si aucun signe de la maladie n'apparaît. Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans que la maladie se déclare (mais attention : la personne peut transmettre le virus). Quand le nombre de CD4 est trop bas, des infections « opportunistes » graves peuvent survenir. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

Comment se transmet le virus du sida ?

Trois voies de transmission sont possibles et ce sont les seules :

- **les relations sexuelles sans préservatif** avec une personne infectée ;
- **de la mère à l'enfant,** lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel ;
- **le sang,** injections ou perfusions réalisées avec du matériel souillé, contact de sang infecté avec une plaie ouverte, transfusion sanguine non contrôlée.

Il n'existe pas d'autres modes de transmission. Le virus ne se transmet ni par la salive ni par les moustiques. On ne peut être contaminé par le virus en embrassant une personne séropositive, en lui serrant la main, en buvant dans le même verre qu'elle ou en partageant son repas.

HIV-Aids



« AİDS » nedir ?

AİDS (edinilmiş immün sistem hastalığı, « AİDS » İngilizce bir ad olup acquired immunodeficiency syndrome kelimelerinin kısaltılmış şeklidir) HIV virüsünün neden olduğu bir hastalıktır (İnsan bağışıklık sistemini çökerten virüs). Bu hastalık kademeli olarak insan bağışıklık sistemini çökertmektedir : özellikle « lenfosit CD4 » denen akyuvarlara saldırmaktadır.

« HIV pozitif (seropozitif) » ile « aids hastası » olmak arasında ne fark vardır ?

Seropozitif olmak, hasta olmadan hastalığın taşıyıcısı olmak demektir. Seropzitif olan bir kişi uzun yıllar hastalığın belirtisi olmadan sağlıklı bir şekilde yaşayabilir (ancak dikkat : bu kişi AİDS hastalığını başkasına bulaştırabilir). CD4 sayısı çok düşerse « fırsatçı » ciddi enfeksiyonlar baş gösterebilir. İşte bu aşamada AİDS hastalığından bahsedebiliriz.

AİDS virüsü bir insandan diğerine nasıl geçer ?

Sadece 3 yol vardır :

- Bulaşmış bir insanla **prezervatifsiz cinsel ilişki ;**
- **anneden çocuğa,** hamilelik ve doğum anında, süt emzirirken ;
- **kan :** bulaşmış materyal ile gerçekleştirilen enjeksiyon veya sıvı verme işlemleri, açık yara ile hastalıklı kanın teması, kontrolsüz kan nakli.

Hastalığa bulaşmanın başka yolu yoktur. Hastalık, ne tükürük ne de sinekler yolu ile bulaşmamaktadır. Seropozitif insanı öperek, elini sıkarak, onun bardağından içerek veya yemeğini paylaşarak hastalık bulaşmaz.



VIH-sida

Comment éviter d'être contaminé par le VIH ?

Le seul moyen de se protéger du virus du sida lors d'un rapport sexuel est d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs masculins et féminins. Ils protègent du virus du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 44) et des grossesses non désirées.
Les préservatifs s'achètent en pharmacies, dans les supermarchés et dans des distributeurs. Certaines associations les délivrent gratuitement.



Respectez bien le mode d'emploi du préservatif (en cas de doute, demandez à votre médecin) :

- vérifiez que l'emballage porte la mention « CE » ;
- vérifiez la date limite d'utilisation ;
- un préservatif ne doit servir qu'une seule fois ;
- il ne faut surtout pas superposer 2 préservatifs.

Et si l'on veut arrêter d'utiliser le préservatif ?

Dans le cadre d'une relation durable et avant de cesser d'utiliser le préservatif, il est important de **faire le test de dépistage** :

- si le test est négatif pour les deux partenaires et si les deux partenaires sont fidèles l'un à l'autre, il est alors possible d'abandonner le préservatif. Attention, en cas de relation avec un autre partenaire, il est impératif d'utiliser un préservatif ;
- si le test est positif, cela permet d'être soigné mais aussi de prendre des précautions pour ne pas transmettre le virus, en utilisant un préservatif.



HIV'den korunmak için ne yapabiliriz ?

Cinsel yolla AİDS kapmamak için yapılacak tek şey prezervatif kullanmaktır. Kadınlar ve erkekler için üretilmiş prezervatifler vardır. Bunlar AİDS ve cinsel yolla bulaşan hastalıklara karışı koruyup istenmeyen hamilelikleri engellerler (IST, bakınız syf. 44). Prezervatifler, eczane veya süper marketlerde veya otomatlarda satılmaktadır. Bazı kuruluşlar bunları ücretsiz olarak dağıtmaktadırlar.



Prezervatiflerin kullanma yöntemlerine uyunuz (tereddüt etmeniz halinde doktorunuza başvurun) :

- **ambalajında « CE » yazısının bulunduğunu kontrol ediniz ;**
- **son kullanma tarihini kontrol ediniz ;**
- **prezervatif sadece bir kez kullanılmalıdır ;**
- **özellikle üst üste iki prezervatif kullanılmamalıdır.**

Peki prezervatif kullanmaktan vazgeçmek istersek ?

Uzun süreli bir ilişki esnasında prezervatif kullanmaktan vazgeçmeden önce **test** yapmak çok önemlidir :

- her iki eşin testi negatifse ve eşler birbirlerine sadık iseler prezervatif kullanımı bırakılabilir. Dikkat, başka bir partnerle ilişki kurulacağı zaman mutlaka prezervatif kullanılmalıdır ;
- test pozitif ise, tedavi gerektiren bir durum söz konusu olup virüsü bulaştırmamak için prezervatif kullanarak önlem almak gerekir.



VIH-sida

Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il faut faire un test de dépistage si l'on a pris un risque.
« Prendre un risque », cela signifie :

- que l'on n'a pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexe ;
- que le préservatif a craqué ;
- que l'on a reçu, dans le passé, une perfusion ou une injection avec du matériel souillé.

La contamination n'est pas systématique mais il suffit d'avoir pris l'un de ces risques **une fois** pour risquer d'être contaminé. C'est pourquoi il est très important de consulter un médecin sans attendre. Le médecin respecte le secret professionnel et la confidentialité des entretiens.

Où faire un dépistage du VIH ?

Il existe plusieurs possibilités : dans les Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), chez le médecin, dans un centre de planification familiale, dans un centre spécialisé pour les infections sexuellement transmissibles (IST), dans un hôpital...

Dans un CDAG, le test est gratuit pour tous. Il est également anonyme : on n'a pas besoin de donner son nom et, aucun papier n'est à présenter.

Vous venez d'être exposé(e) à un risque :
Signalez-le au plus tôt, si possible dans les 4 heures qui suivent la prise de risque, au plus tard dans les 48 heures.
Demandez une prophylaxie d'urgence.



Ne zaman HIV testi yapmak gerekir ?

Risk aldığınızı düşünüyorsanız test yaptırmak gerekir.
« Risk almak » demek :

- ilişki esnasında (vajinal veya anal) veya oral seks yapıldığında prezervatif kullanılmamış ise ;
- prezervatif delinmiş ise ;
- geçmişte bulaşmış materyal ile sıvı nakli veya enjeksiyon yapılmış ise.

Bulaşma mutlaka olacak diye bir kural olmamakla beraber, bu risklere **bir kez** maruz kalmış olmak bulaşma riski yaratacaktır. İşte bu nedenle vakit geçirmeden doktora başvurmak gerekir. Hekim meslek sırrını koruyarak görüşmenin mahremiyetine sadık kalacaktır.

HIV testi nerede yapılabilir ?

Birçok olasılık var : hasta adının saklı kaldığı ücretsiz test merkezlerinde (CDAG), doktorda, aile planlaması merkezinde, cinse yolla bulaşan hastalıklar merkezinde (IST), hastanede **CDAG'da, test herkes için ücretsizdir**. Bu merkezdeki testlerde **kimlik sorulmadığı** için isim veya herhangi bir belge vermek zorunda değilsiniz.

Bir riske ile karşı karşıya iseniz/maruz kaldınız :
En kısa sürede bildirimde bulunun, tercihen ilk 4 saatte en geç 48 saatte bu bildirimi yapın.
Acil profilaksi isteyin.



VIH-sida

Deux situations se présentent :

- **Vous avez pris un risque il y a moins de 48 heures (2 jours)** avec un(e) partenaire dont vous savez qu'il(elle) est séropositif(ve) ou avec un(e) partenaire dont vous ne savez pas si il(elle) est ou non séropositif(ve) : rendez-vous **au plus vite**, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement de un mois, qui peut empêcher la contamination.

- **Vous avez pris un risque il y a plus de 48 heures :** consultez **rapidement** votre médecin ou allez dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou à l'hôpital. On vous dira quand faire le test et on vous donnera tous les conseils utiles.

Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. En attendant les résultats du test, les partenaires devront se protéger.

Comment aider une personne séropositive ?

Les personnes séropositives ont besoin d'être entourées et de savoir qu'elles peuvent compter sur leur famille ou leurs amis. Le principal est de savoir être présent lorsqu'elles en ressentent le besoin. Sida Info Service peut répondre à des questions difficiles, apporter un soutien moral et orienter vers des associations locales.



Pour toute information, appelez Sida Info Service :
0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



İki durum söz konusu :

- **Bir riske maruz kaldınız, 48 saat (2 gün) içinde** seropozitif olduğunu bildiğiniz bir erkek veya kadın arkadaşınız oldu veya beraber olduğunuz insanın seropozitif olup olmadığını bilmiyorsunuz : **en kısa sürede** tercihen beraber olduğunuz kimse ile **bir hastanenin aciline** başvurun. Doktor durumu sizinle beraber değerlendirip hastalığın bulaşmasını engelleyecek bir aylık bir tedavi önerecektir.

- **Riske maruz kaldığınız süre 48 saati geçti :** hızlı bir şekilde doktorunuza danışın veya kimliğin sorulmadığı ücretsiz tetkik merkezlerine gidin (CDAG) veya hastanede testin ne zaman yapılması gerektiği ve ilgili tüm bilgiler size verilecektir.

Tereddüdünüz varsa en kısa sürede kontrol ettirmekten kaçınmayın. Sonuçları alana kadar eşler korunmalıdır.

Seropozitif bir insana nasıl yardım edebilirsiniz ?

Seropozitif insanların desteğe ihtiyacı vardır, ailelerine ve arkadaşlarına güveneceklerini bilmelidirler. Onlar için gereksinimleri olduğunda yardım edebilecek birilerinin olması önemlidir. AİDS Yardım Merkezi zor sorulara cevap verebilir, moral destek verebilir veya yerel kuruluşlara yönlendirebilir.



Her türlü bilgi için Sida Info Service
0800 840 800 (ücretsiz, 24/24 saat)



Infections sexuellement transmissibles (IST)

Les IST les plus fréquentes sont la syphilis, l'hépatite B, les chlamydiae, les gonocoques et l'herpès génital. Ce sont des infections bactériennes ou virales transmises par voie sexuelle lors de rapports non protégés (sans préservatif).

On peut ne ressentir aucun signe de maladie, et pourtant certaines IST peuvent avoir de graves conséquences (entraîner notamment une stérilité chez la femme chez l'homme, ou les deux).

Elles peuvent aussi présenter certains **signes visibles** (verrue, bouton ou plaie sur le sexe, écoulement purulent...). Il est donc important de les dépister tôt pour les traiter efficacement. Comme pour le VIH-sida, le seul moyen de s'en protéger est l'usage du préservatif à chaque rapport.

Pour le dépistage d'une IST : parlez-en avec votre médecin traitant ou le médecin d'un centre spécialisé sur les IST (demandez les coordonnées à Sida Info Service).



0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



Cinsel yolla bulaşabilen enfeksiyonlar (IST)



En sık rastlanan IST'ler, frengi, hepatit B, chlamydias, gonokoklar veya herpes genitaldir. Bunlar bakteriyel veya viral enfeksiyonlar olup koruma olmadığı (prezervatifsiz) zaman cinsel yolla bulaşırlar.

Hastalıkla ilgili herhangi bir emare hissetmeyebilirsiniz, ancak bazı IST'ler ciddi sonuçlar doğurabilir (erkek veya kadında ya da her ikisinde kısırlık oluşabilir).

Bazen de belirgin sinyaller verebilirler (siğil, cinsel organ üzerinde yara veya sivilce, kokulu akıntı...). Bu nedenle etkili tedavi için erken teşhis önemlidir. HIV-AİDS için olduğu gibi, korunmanın en etkili yolu, her ilişkide prezervatif kullanımıdır.

IST'nin teşhisi

tedavi doktorunuz veya IST ile ilgili bir merkezdeki doktorla konuşunuz (merkezlerle ilgili bilgiyi AİDS Bilgi Merkezine sorarak öğrenebilirsiniz).



0800 840 800 (ücretsiz, 24/24)



Hépatite virale B

Les virus de l'hépatite B ou C peuvent être responsables d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie.

- **L'hépatite B chronique** est plus souvent rencontrée chez les personnes originaires d'Afrique de l'Ouest, d'Asie de l'Est, d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est et d'Afrique du Nord.

Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène) ;
- la transmission de la mère à l'enfant ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents...).

Il est important de dépister la maladie et de s'en protéger.
Selon les résultats du dépistage, une vaccination pourra être proposée par le médecin.

Viral Hepatit B



Hepatit B ve C enfeksiyonları karaciğerde ciddi komplikasyonlara neden olabilecek kronik/veya akut enfeksiyonlara neden olabilir.

- **Kronik hepatit B** genellikle Batı Afrika, Doğu Asya, Orta Afrika, Doğu Avrupa ve Kuzey Afrika kökenlilerde görülmektedir.

Hepatit B virüsünün (VHB) 4 bulaşma yolu vardır :

- korumasız cinsel ilişki ;

- hastalıklı kan ile doğrudan veya dolaylı temas (iğne, müköz tabakanın bulaşmış materyal ile teması, damar veya burun yolu ile uyuşturucu kullanımı, piercing, sağlık kurallarına uyulmadan yapılan dövme) ;

- anneden çocuğa geçme ;

- cinsel olmayan temas ile hastalıklı insanla beraber yaşayanların kimsenin delen veya kesen tuvalet malzemelerinin kullanması (tıraş bıçağı, diş fırçası...)

Hastalıktan korunmak ve teşhis çok önemlidir. Teşhis sonuçlarına göre hekim, aşı önerebilir.



Hépatite virale C

- **L'hépatite C chronique** se rencontre plus souvent chez les personnes originaires d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale, d'Asie du Sud, du Proche-Orient et d'Amérique du Sud.
  Plus l'hépatite est dépistée tôt, plus la personne peut bénéficier de soins précocement.

On recherche en particulier le virus de l'hépatite C (VHC), s'il existe des situations à risque :

- actes médicaux réalisés avant 1992 en France (intervention chirurgicale lourde, séjour en réanimation, greffe, transfusion, accouchement difficile…) ;

- hémodialyse ;

- utilisation de drogues par voie intraveineuse ou par le nez ;

- enfants nés de mères séropositives pour le VHC ;

- partenaires sexuels des personnes atteintes par le VHC ;

- personnes s'étant fait faire un tatouage ou un piercing ;

- personnes ayant été en prison.

Viral Hepatit C



• **Kronik hepatit C** genel olarak Orta Afrika, Doğu Afrika, Kuzey Afrika, Orta Asya, Güney Asya, Orta Doğu ve Güney Amerika kökenlilerde rastlanmaktadır. Hepatitin erken teşhisi kişinin tedavisine erken başlamasına neden olacaktır.

Riskli durum söz konusu ise, **özellikle hepatit C (VHC) virüsü** aranmaktadır :

- 1992 yılından önce Fransa'da gerçekleşen cerrahi girişimler (ağır cerrahi girişimler, reanimasyon ünitesinde tedavi, grefler, kan nakli, zor doğum...) ;

- hemodiyaliz ;

- burun veya damar yolu ile uyuşturucu kullanımı ;

- VHC seropozitif annelerden doğan çocuklar ;

- VHC bulaşmış kimselerin cinsel ilişki arkadaşları ;

- dövme veya piercing yaptırmış kimseler ;

- cezaevinde yatmış kimseler.



Tuberculose

La tuberculose est une maladie infectieuse dont le microbe responsable se nomme bacille de Koch ou « BK ».
La maladie peut toucher tous les organes mais elle atteint le plus souvent les poumons : on parle de tuberculose pulmonaire, qui est la seule forme de tuberculose contagieuse.
La maladie se transmet en respirant des BK au contact étroit d'un malade qui tousse et envoie des BK dans l'air.

Le signe le plus fréquent de la maladie est la toux persistante, avec ou sans crachats (expectorations)

On peut souffrir aussi de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de fatigue, de fièvre, de sueurs nocturnes et d'amaigrissement.
En cas de toux depuis plus de un mois, il faut consulter rapidement un médecin qui prescrira une radiographie des poumons et une recherche de BK dans les crachats (examen direct et cultures).
Il faut apporter toutes les anciennes radiographies au médecin qui pourra les comparer avec les nouvelles radiographies.

Plus la maladie est soignée tôt, moins elle s'aggrave et moins elle se transmet aux proches.

Si le malade est contagieux, il doit être hospitalisé le temps que le traitement stérilise les crachats, pour une durée d'au moins 15 jours.

La découverte d'un cas de tuberculose conduit à une enquête médicale dans l'entourage du malade pour rechercher et traiter d'autres personnes infectées ou malades

Il est donc très important de répondre aux convocations, surtout s'il y a des enfants, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées ou âgées dans l'entourage. Le centre antituberculeux est tenu au secret professionnel (confidentialité).

Verem (Tüberküloz)



Verem bir enfeksiyon hastalığı olup mikrobu Koch basili veya « BK » olarak adlandırılır. Hastalık tüm organları etkileyebilir, ancak genellikle ciğerlere etki eder : tek **bulaşıcı** şekli olan türüne **akciğer veremi** adı verilir Hastalık, hastanın BK bulaşmış tükürüğü veya öksürmesi ile havaya karışan BK'nın solunum yolu ile alınması ile gerçekleşir.

Hastalığın en belirgin işareti balgamlı veya balgamsız sürekli öksürüktür (ekspektorasyon).

Göğüs ağrıları, nefes kesilmesi, yorgunluk, ateş, gece terlemesi ve zayıflama gibi etkiler görülebilir. **Bir aydan uzun süren öksürüklerde hemen doktora başvurmak gerekir**. Doktor sizden akciğer röntgeni ve balgamda BK aranması ile ilgili tetkikler isteyecektir (doğrudan tetkik ve kültür). Doktora gelirken eski akciğer röntgenlerinizi beraberinizde bulundurup yenileri ile kıyaslamasını sağlamalısınız.

Hastalık ne kadar erken tedavi edilmeye başlanırsa, ilerleme ve yakınlara bulaşma olasılığı azalır.

Eğer hasta bulaşıcı ise hemen hastaneye kaldırılmalı ve balgamındaki mikroplar temizlenene kadar en az 15 gün tedavi edilmelidir.

Verem vakasının tespit edilmesi halinde hastanın çevresindekilerde tarama yapılıp bulaşmış veya hasta olanların tedavi edilmesi sağlanır.

Bu nedenle hastanın çevresinde, özellikle çocuk, hamile kadınlar, bağışıklık sistemi zayıflamış ve yaşlı insanlar varsa doktorun çağrılarına hemen cevap vermek gerekir. Verem savaş merkezlerinde mesleki sır geçerlidir (mahremiyet).



Tuberculose

Le traitement de la tuberculose associe plusieurs antibiotiques

Il guérit la maladie à condition d'être pris chaque jour pendant au moins 6 mois.

Où consulter pour soigner la tuberculose ?

- Avec la sécurité sociale « de base », la CMU complémentaire l'AME (voir p. 8-18), on peut consulter un médecin pour dépister la maladie et commencer le traitement.
- Les Centres de lutte antituberculeuse (Clat) sont des services publics qui soignent gratuitement tous les malades, avec ou sans papiers. Ils sont présents dans chaque département (demandez l'adresse au CCAS de la mairie).





Veremin tedavisi birçok antibiyotiğin beraber kullanılması ile gerçekleştirilir.

Hastalık ilaçların en az 6 ay süre ile düzenli olarak kullanılması ile iyileştirilir.

Veremin tedavisi için nereye başvurmalıyız ?

- **Sosyal sigorta, CMU-Complémentaire veya AME (bakınız syf. 8-18) ile, hekime başvurabilir, hastalığı teşhis edip tedaviye başlayabilirsiniz.**
- **Veremle savaş merkezleri (CLAT) kamu hizmetine dahil olup başvuranlardan herhangi bir belge istemeksizin ücretsiz olarak tedavi ederler. Her bölgede bulunurlar. (Belediye CCAS'larından adreslerini edinebilirsiniz).**



Vaccination

Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de **prévention de certaines maladies infectieuses.** Leur objectif est de protéger chaque personne contre une maladie et de lutter contre les épidémies. En France, la qualité des vaccins fait l'objet d'une surveillance rigoureuse.

Le calendrier vaccinal en France

Les vaccins suivent un calendrier régulièrement mis à jour par le ministère de la Santé, disponible auprès des centres de vaccination et des PMI (voir p. 22) :

- certains vaccins sont obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite et tuberculose (BCG) dans certains cas ;
- d'autres sont recommandés selon l'âge, le sexe et l'exposition à certains risques.



Le calendrier vaccinal traduit en 8 langues est téléchargeable sur le site de l'Anaem :
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Où se faire vacciner ?

Les vaccinations obligatoires sont assurées gratuitement dans les centres de vaccination et à la PMI pour les enfants jusqu'à 6 ans (demander les adresses au CCAS de la mairie). Certains départements ont élargi la gratuité à d'autres vaccinations, dont l'hépatite B.

Les centres de santé et les médecins traitants assurent également le suivi des vaccinations. Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par la Sécurité sociale ; ils sont intégralement pris en charge avec la CMU complémentaire ou l'AME (voir p. 12-18).



Attention ! Il n'existe pas de vaccin contre le VIH-sida, c'est pourquoi la prévention est importante.

Aşılama



Aşılama **bazı enfeksiyon hastalıkları ile mücadelede** en etkili yoldur. Amacı, kişiyi belli bir hastalığa karşı koruyarak salgın olmasını önlemektir. Fransa'da, aşıların kalitesi çok katı kurallar çerçevesinde gerçekleşmektedir.

Fransa'daki aşılama takvimi.

Aşılama takvimi Sağlık Bakanlığı tarafından düzenli olarak güncelleştirilerek , aşılama merkezleri ve PMI'lerden izlenebilir (bakınız syf. 22) :

- bazı aşılar zorunludur : difteri, tetanos, çocuk felci ve bazı durumlarda verem (BCG) ;
- bazıları ise yaş, cinsiyet ve bazı risklere maruz kalma gibi hallerde önerilmektedir.



Aşı takvimi 8 dile çevrilmiş olup Anaem'in Internet sitesinden indirilebilir : www.anaem.social.fr/IMG/pdf/vaccination.pdf

Nerede aşılanabiliriz ?

Aşılanma ücretsiz ve zorunlu olup aşılama merkezlerinde ve 6 yaşına kadar olan çocuklarda PMI merkezlerinde gerçekleştirilir (belediye CCAS'larından adreslerini edinebilirsiniz). Bazı bölgeler ücretsiz aşıların kapsamını genişletip hepatit B gibi aşıları da bu listeye dahil ettiler.

Tedavi merkezleri ve tedavi doktorunuz aşıların takibini yaparlar. Aşıların hemen hemen tamamı yaklaşık %65'e kadar varan oranlarda sigorta tarafından karşılanmaktadır; CMU-Complémentaire veya AME olması durumunda aşı bedelinin tamamı ödenmektedir (bakınız syf. 12-18).



Dikkat : HIV-aidse karşı aşı bulunmamaktadır, bu nedenle korunma çok önemlidir.



Mode de vie / Nutrition

Nutrition et activité physique

Chacun mange à sa façon, selon ses habitudes, son âge, son appétit, ses dépenses physiques. Mais une règle est valable pour tous : **manger un peu de tout, chaque groupe d'aliments devant être représenté à chaque repas.**
Pour économiser de l'argent, acheter les fruits et légumes de saison et faire ses courses en fin de marché.

Pour rester en bonne santé, voici quelques conseils à suivre, chaque jour :



- fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) : au moins 5 par jour ;



- pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;



- lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour. Les produits laitiers ne sont pas réservés aux enfants ;



- viandes, volaille, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour ;



- matières grasses ajoutées : limiter la consommation. Attention aux aliments frits, aux chips, aux noix de cajou... On peut mesurer l'huile de cuisson plutôt que de verser « à vue » l'huile dans le plat : une à deux cuillerées par jour et par personne ;

Yaşam şekli / Beslenme



Fiziksek aktivite ve beslenme.
Herkes alışkanlıklarına, yaşına, iştahına, ve fiziksel tüketimine göre yemek yemektedir. Ancak bir kural herkes için geçerlidir : **her şeyden biraz, her besin gurubundan ve her öğünde yemek gerekir**. Tasarruf etmek için sezonluk meyve ve sebzeleri alıp ürünlerinizi alışverişin sonunda alın.

Sağlıklı kalmak için her gün bazı tavsiyelere uymak gerekir:



- Meyve ve sebzeler (taze, konserve veya dondurulmuş) : günde en az 5 çeşit ;



- Ekmek, hububat, patates, kuru sebzeler : her öğünde iştaha göre ;



- Süt ve sütlü ürünler (yoğurt, peynir) : günde 3 kez. Sütlü ürünler sadece çocuklara özgü değildir ;



- Etler, kanatlı hayvanlar, deniz ürünleri ve yumurta : günde 1 veya 2 kez ;



- İlave edilen yağlı ürünler: tüketimi kısıtlayın. Kızartmalara, cipslere, Hint fıstığına... dikkat edin. Pişirme yağını doğrudan, « göz kararı », tabağa boşaltmaktansa ölçerek tüketebiliriz : günde kişi başı bir veya 2 kaşık ;



Mode de vie / Nutrition / Tabac



- produits sucrés : limiter la consommation. Attention aux boissons sucrées et aux aliments qui sont à la fois gras et sucrés (pâtisseries, glaces, sucreries, barres chocolatées...) ;



- boissons : eau à volonté. Penser aussi à diminuer la quantité de sucre dans les boissons chaudes. En France, on peut boire l'eau du robinet : elle est saine. Limiter la consommation de boissons alcoolisées ;



- sel : limiter la consommation ;



- activité physique : pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Il ne s'agit pas forcément de sport, ce peut être marcher à pied, monter les escaliers, faire le ménage... **Pour les enfants, limiter le temps passé devant la télévision. Préférer des activités à l'extérieur.**



Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

Tabac

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas fumer (surtout en cas de grossesse). Éviter en particulier de fumer en présence d'enfants, de femmes enceintes et de personnes sensibles (asthme). Fumer provoque des cancers et des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus.



Pour en savoir plus : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8 h à 20 h du lundi au samedi (0,15 €/min)



Yaşam şekli / Beslenme / Tütün ürünleri





- Şekerli ürünler : tüketimini kısıtlayın. Şekerli içeceklere ve hem şekerli hem yağlı ürünlere dikkat edin (pastalar, dondurmalar, şekerlemeler, çikolatalar...),



- İçecekler : istediğiniz kadar su. Sıcak içkilere ekleyeceğiniz şeker miktarını azalmaya çalışın. Fransa'da musluk suyunu içebilirsiniz : sağlıklıdır. Alkollü içkilerin tüketimini azaltın.



- Tuz : tüketimini azaltın.



- Fiziksek aktivite : günde en az 30 dakikalık hızlı yürümeye karşılık gelen efor yapın. Bu aktivite mutlaka spor olmak zorunda değil, yürüyüş, merdivenleri çıkma, ev işi... olabilir **Çocuklar için televizyon karşısında geçen zamanı azaltın. Dışarıdaki aktiviteleri tercih edin.**



Dahafazla bilgi için : www.mangerbouger.fr

Tütün

Sağlıklı kalmak için sigara içmemek önerilir (özellikle hamilelikte). Çocukların, hamilelerin ve duyarlı insanların (astım hastaları) yanında içmekten kaçının. Sigara içmek, kanser ve kalp krizi gibi kalp ve damar hastalıklarına neden olabilir.



Daha fazla bilgi için : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0 825 309 310
pazatesinden cumartesiye 8 ile 20 saatleri arasında. (0.15 €/min)





Mode de vie / Alcool

Alcool

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes. Il ne faut pas du tout boire d'alcool dans certaines situations :

- prise de médicaments ;
- maladie chronique (épilepsie, hépatite) ;
- grossesse ou allaitement : l'alcool est dangereux pour le bébé ;
- conduite de véhicule ou machine dangereuse.

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...



Consommés au-delà de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 pour la femme, tous les alcools présentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.



Pour en savoir plus :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)



Alkol

Sağlıklı kalmak için erkeklerin günde 3 bardak, kadınların ise 2 bardaktan fazla alkol tüketmemesi önerilir. Bazı durumlarda kesinlikle alkol içilmemelidir :

- ilaç kullanırken ;
- kronik hastalıklarda (sara, hepatit) ;
- hamilelik veya emzirme : alkol bebek için zararlıdır ;
- araç veya tehlikeli makine kullanırken.

Yarım litre birada, bir bardak şampanyada, bir bardak şarapta ve bir bardak rakıda aynı miktarda alkol vardır.



Erkekler için 3, kadınlar için günde 2 bardaktan fazla içki tüketmek, içki türünden bağımsız olarak aynı derecede tehlikelidir.

Sağlıklı kalmak için alkol tüketiminizi azaltın.



Daha fazla bilgi için :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (haftada 7 gün)



Contraception

Quel moyen utiliser pour éviter une grossesse ?

Il existe un grand nombre de moyens de contraception :

- **Le préservatif (masculin ou féminin) :** il est à usage unique. Il permet d'éviter une grossesse, il protège du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) (voir p. 44). Le préservatif féminin permet de se protéger si le partenaire n'utilise pas le préservatif masculin. Il est en vente en pharmacies (environ 2 €) et délivré gratuitement par certaines associations.
- **La pilule contraceptive** : elle est prescrite par un médecin pour éviter les grossesses et il faut la prendre très régulièrement. Lorsqu'on vient de rencontrer son(sa) partenaire, ou lorsqu'on a différents partenaires, il est important d'utiliser, en plus de la pilule, le préservatif pour être protégé du VIH et des IST (voir p. 38 et 44).
  Coûtant de 3 à 7 € pour 3 mois, certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale ou l'AME.
- **Les dispositifs intra-utérins** (stérilets) sont efficaces pendant plusieurs années. Ils sont pris en charge par la Sécurité sociale.
- **L'implant** est posé sous la peau du bras et reste actif pendant 3 ans. Il est pris en charge par la Sécurité sociale.
- **Le timbre et l'anneau contraceptifs** délivrent des hormones comme la pilule. Ils ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.
- **Les méthodes locales** (capes, spermicides…) : voir avec un médecin ou une sage-femme.

Doğum kontrolü



Hamile kalmamak için hangi yöntemi kullanmak gerekir ?
Doğum kontrolü için birçok yöntem vardır :

- **Prezervatif (erkek veya kadınlar için).** Tek kullanımlıktır. Hamileliği önlemeye yarar. HIV-AİDS ve diğer cinsel yolla bulaşan diğer hastalıklardan kişiyi korur (IST) (bakınız syf. 44).
  Kadın prezervatifi, erkek prezervatif kullanmak istemiyorsa koruma sağlar. Eczanelerde satılmakta (yaklaşık 2 €) ve bazı kuruluşlar tarafından ücretsiz olarak dağıtmaktadır.

- **Doğum kontrol hapı.** Hekim tarafından reçeteye yazılıp istenmeyen hamilelikleri önlemek için kullanılır ve her gün düzenli olarak kullanım gerektirir. Partnerinizle yeni tanıştınızsa veya farklı partnerler söz konusu ise doğum kontrol ilacının yanında HIV ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyon hastalıklarından korunmak için prezervatif kullanmak önemlidir (bakınız syf. 38 ve 34). Üç aylık dozu 3 ile 7 € arasında bu ilaçların bazıları sosyal sigorta veya AME tarafından karşılanmaktadır.

- **İntra-üterin cihazlar (spiraller) yıllarca etkilidirler.** Sağlık sigortası tarafından karşılanmaktadırlar .

- **İmplant** kolda deri altına yerleştirilir ve 3 yıl boyunca etkisini sürdürür. Bedeli Sosyal Sigorta tarafından karşılanmaktadır.

- **Transdermal terapötik sistemler** doğum kontrol ilaçları gibi hormon salgılarlar. Sağlık sigortası tarafından karşılanmaktadırlar.

- **Lokal yöntemler :** ovüller, spermisitler... Hekime veya ebeye danışın.



Contraception

Les centres de planification familiale (CPEF ou planning familial) assurent les consultations et la délivrance gratuites des moyens de contraception.



Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé : contraception)

- En cas d'oubli de pilule, de rapport sexuel non protégé et/ou de préservatif qui a craqué, il existe des méthodes de « contraception d'urgence » pour éviter de poursuivre la grossesse. Il faut consulter au plus vite le médecin, le pharmacien ou le centre de planning familial.
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France jusqu'à 12 semaines de grossesse ou 14 semaines de retard de règles. Si la femme ne souhaite pas poursuivre la grossesse, elle doit consulter au plus vite son médecin ou le centre de planification familiale.

Planning familial





Doğum kontrolü

Aile planlama merkezleri (CPEF veya aile planlaması) konsültasyonları ve ücretsiz doğum kontrol yöntemleri sağlamaktadır.



Écoute Sexualité Contraception 0800 803 803
www.sante.gouv.fr
(anahtar kelime : contraception)

- İlaç kullanımının unutulması, prezervatifin delinmesi veya korumasız cinsel ilişkide « acil doğum kontrol » yöntemleri vardır. En süratli şekilde doktorunuza, eczacınıza veya aile planlama merkezine başvurun.
- Fransa'da, istemli olarak hamileliğin sonlandırılması (IVG) 12. haftaya kadar, özel kurallar dahilinde 14. haftaya kadar gerçekleştirilebilir. Eğer kadın hamileliğini sonlandırmak istiyorsa en hızlı şekilde doktoruna veya aile planlama merkezine başvurmalıdır.



La santé de vos enfants à la maison

Dans la maison, il existe pour les enfants des dangers que l'on peut éviter en ayant en tête quelques conseils :

- ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ;
- ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants ;
- ne pas laisser de petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants ;
- ne jamais laisser un enfant seul dans son bain ;
- toujours garder une main sur bébé quand il est sur une table à langer ;
- rester avec un enfant qui mange sur une chaise haute : la chaise peut se renverser, l'enfant peut glisser et tomber.



Çocuklarınızın ev ortamında sağlığı



Evde, bazı kurallara uyulması halinde bertaraf edilebilecek, çocuklar için tehlikeler vardır :

- çocuğu penceresi açık bir odada yalnız bırakmayın ;
- ilaç ve temizlik malzemelerini çocukların erişemeyeceği yerlere kaldırın ;
- küçük nesneleri, küçük ve sert yiyecek maddelerini çocukların ulaşabileceği yerlere bırakmayın ;
- bir çocuğu tek başına banyoda bırakmayın ;
- kundak masası üzerindeki bebeği mutlaka bir elinizle tutun ;
- yüksek sandalye üzerinde yemek yiyen çocuğun yanında olun : sandalye devrilebilir, çocuk kayıp düşebilir.



POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

YASAL VE SOSYAL DESTEK İÇİN

Pour un soutien juridique et social

Les étrangers vivant en France doivent détenir un titre (autorisation) de séjour délivré par la préfecture du lieu de domicile.
Les personnes craignant des persécutions dans leur pays peuvent ***demander l'asile*** *(p. 72).*
Celles qui sont atteintes ***d'une maladie très grave peuvent demander un titre de séjour*** *pour la durée de leurs soins (p. 74). Un* ***soutien juridique*** *est souvent nécessaire (p. 76).*
Les ***droits sociaux (protection sociale)*** *dépendent du titre de séjour (p. 80). Des aides sont possibles pour les* ***besoins du quotidien*** *(p. 84).*

Yasal ve sosyal destek için

Fransa'da yaşayan yabancılar, ikamet ettikleri yerin valiliğinden oturma izni almalıdırlar.
*Ülkelerinde **zulümden** çekinen insanlar **iltica** talebinde bulunabilirler (p. 72).*
***Çok ağır bir hastalığa** yakalananlar, tedavileri süresince kalmak üzere **oturma izni talebinde** bulunabilirler (p. 74).*
*Çoğu zaman **yasal destek** gereklidir (p. 76).*
***Sosyal haklar (sosyal güvenlik)** oturma iznine bağlıdır (p. 80). **Günlük gereksinimler** için yardımlar mümkündür (p. 84).*



Droit d'asile

Les personnes ayant fui la persécution peuvent faire une demande d'asile afin d'obtenir le **statut de réfugié** (carte de résident de 10 ans) ou la **protection subsidiaire** (carte de séjour de 1 an) accordés par l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides).
Il faut d'abord se présenter à la préfecture de son lieu de domicile pour être autorisé à séjourner légalement, puis adresser dans les **21 jours** à l'Ofpra le dossier remis par la préfecture, dans lequel il faut raconter en français (ou faire traduire) les motifs de la demande d'asile.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A4, station « Val-de-Fontenay »
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A, station « Vincennes »

Si l'Ofpra rejette la demande, il est possible de faire appel dans un délai de **1 mois** auprès de la Commission des recours des réfugiés (CRR). Il est préférable d'être conseillé par un avocat (voir p. 76).

Le Guide officiel d'explication sur la procédure d'asile est disponible gratuitement sur simple demande à la préfecture.

DEMANDE D'ASILE ET CERTIFICAT MÉDICAL
Il arrive que l'Ofpra ou la CRR demandent un certificat médical relatif aux violences et tortures subies au pays.
Mais le plus souvent, le certificat est inutile car il ne constitue pas une « preuve » des tortures. Il n'y a pas d'intérêt à donner des informations médicales sans rapport avec la demande d'asile.
Pour obtenir un certificat médical, il faut s'adresser à son médecin traitant. Tout médecin est habilité à délivrer ce certificat.
Le certificat doit conclure à la compatibilité entre les constatations médico-psychologiques et les déclarations du demandeur.

İltica hakkı



Zulümden kaçan insanlar iltica isteğinde bulunup, **Ofpra** (Fransız mülteci ve vatansızlar koruma ofisi) tarafından verilen **mülteci statüsüne** (10 yıllık oturma izni) veya **koruyucu desteğine** (1 yıllık oturma izni) sahip olabilirler. İlk önce yasal olarak oturma izni almak için bağlı bulunduğunuz valiliğe başvurmanız gerekir, daha sonra **21 gün** içinde valilik tarafından verilen ve içinde Fransızca (veya tercüme ettirin) olarak iltica talebinizin gerekçelerini anlattığınız dosya ile Ofpra'ya başvurun.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Paris'den ulaşmak için : **RER A4,** istasyon « Val-de-Fontenay »

M. le Président de la Commission des recours des réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Paris'den ulaşmak için : **RER A,** istasyon « Vincennes »

Eğer Ofpra isteğinizi reddederse **bir ay** içinde mültecilere yardım komisyonuna (CRR) başvurabilirsiniz. Tercihen bir avukat eşliğinde olmanız istenir (bakınız syf. 76).

Resmi iltica istemi usulünü anlatan Rehberi ücretsiz olarak valilikten edinebilirsiniz.

İLTİCA İSTEMİ VE SAĞLIK BELGESİ

Ofpra veya CRR, ilticacının ülkesinde gördüğü şiddet veya işkenceyi gösteren sağlık belgesini isteyebilir. Ancak çoğu zaman, işkence için bir « delil » teşkil etmediğinden bu belge gereksizdir. İltica isteği ile ilgili olmayan sağlık raporlarının verilmesi bir işe yaramaz.

Sağlık raporu almak için tedavi eden doktoruna başvurmak gerekir. Her doktor bu belgeyi vermeye yetkilidir. Sağlık raporu, iltica isteği yapanın beyanatı ile medikofizyolojik bulguların örtüştüğünü göstermelidir.



Droit au séjour en cas de maladie très grave

Les personnes atteintes d'une maladie très grave – et qui vivent en France depuis au moins 1 an – peuvent demander une **carte de séjour temporaire** (CST limitée à la durée des soins) avec autorisation de travail, à condition que le traitement nécessaire ne soit pas accessible dans leur pays d'origine. Avant 1 an de résidence en France, une autorisation provisoire de séjour peut être délivrée.



Pour savoir si vous êtes concerné(e), parlez-en à votre médecin ou téléphonez aux médecins du Comede :
01 45 21 39 59 (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)

La personne malade doit demander à son médecin de lui délivrer un **rapport médical** détaillant la gravité de la maladie, les examens et les traitements nécessaires, dans une enveloppe fermée avec mention « secret médical » à l'attention du **médecin inspecteur de santé publique** (Misp de la Ddass/préfecture[1]). Il faut ensuite s'adresser à la préfecture de son lieu de domicile où un agent précisera la suite de la procédure. Le rapport médical étant confidentiel, la préfecture n'est pas autorisée à le lire.
La préfecture le transmet au Misp qui donnera un avis favorable ou non.



Attention à ne pas confondre la demande d'asile et la demande de carte de séjour pour maladie très grave.
Si une demande d'asile est en cours, la plupart des préfectures refusent actuellement d'enregistrer une demande de carte de séjour. S'il existe des motifs pour faire les deux demandes simultanément, s'adresser à une association spécialisée ou à un avocat (voir p. 76).

1 Pour Paris, le médecin-chef de la préfecture de police.

Çok ağır hastalık halinde oturma izni



Çok ağır hastalığa yakalanmış kimseler – en az 1 yıldır Fransa'da yaşayanlar – **tedavinin kendi ülkelerinde yapılamıyor olması** şartı aranarak, çalışma izni ile beraber **geçici oturma izni** (CST tedavi süresi ile kısıtlı) talep edebilirler. Bir yıllık oturma süresinden önce geçici oturma izni verilebilir.

Konunun sizi kapsadığına dair bilgiyi doktorunuzdan alabilir veya Comede'in doktorlarından telefonla bilgi edinebilirsiniz :



01 45 21 39 59 pazartesinden cumaya
9-18 saatleri arasında

Hasta, doktorundan hastalığı ile ilgili ayrıntılı **sağlık raporunu**, yapılan tetkikler ve gereken tedavinin bilgilerini içeren kapalı zarfı, üzerine **« tıbbi sır »** yazılmış olarak, **kamu sağlığı tabip müfettişinin dikkatine** (Misp de la Ddass/valilik[1]) verilmek üzere istemelidir. Daha sonra ikametin bulunduğu valiliğe gidilmelidir. Burada ilgili memur size izlenecek yol hakkında bilgi verecektir. Sağlık raporu gizli olduğu için valilik okumaya yetkili değildir. Valilik belgeyi Misp'e aktaracak o da konu hakkındaki görüşünü bildirecektir.



Dikkat : iltica isteği ile çok ağır hastalıklar için oturma iznini birbirine karıştırmayınız.

İltica talebinde bulunulmuşsa çoğu valilik oturma izni başvurusunu kabul etmemektedir. Her iki başvuruyu aynı anda yapmayı gerektiren bir durum söz konusu olduğunda, uzmanlaşmış derneklere veya avukata danışınız **(bakınız syf. 76).**

1 Paris için, emniyet müdürlüğü baş tabibi.



Soutien juridique

Les décisions de l'administration sont écrites et souvent envoyées par courrier. **La « boîte aux lettres » est un outil précieux : il faut s'assurer qu'elle fonctionne ou passer au moins tous les 15 jours à sa domiciliation.** Contrôler attentivement les courriers reçus. En cas de lettre recommandée, le facteur laissera un avis de passage dans la boîte aux lettres : il faut absolument aller chercher cette lettre au bureau de poste dans les 15 jours, sinon elle sera retournée à l'expéditeur et il sera considéré que le destinataire en a eu connaissance.

Soutien d'un avocat

Pour les personnes qui n'ont pas d'argent, les frais d'avocat peuvent dans certains cas être payés par « l'aide juridictionnelle ». Il est possible de choisir librement son avocat, s'il accepte ce mode de paiement. Sinon, il faut demander qu'un avocat soit désigné d'office par le bureau de l'aide juridictionnelle.

L'aide juridictionnelle pour la demande d'asile

Seuls les demandeurs d'asile entrés en France avec un visa ou libérés de « zone d'attente » avec un « sauf-conduit » peuvent demander l'aide juridictionnelle pour être défendus devant la CRR.

L'aide juridictionnelle pour le droit au séjour

Il n'y a pas de condition de titre de séjour pour les recours au tribunal administratif (TA) contre les refus de délivrance de carte de séjour. Les étrangers sans titre de séjour peuvent aussi en bénéficier.

Comment demander l'aide juridictionnelle ?

Réclamer un formulaire à la mairie ou au tribunal et l'adresser :
- soit, pour la procédure d'asile, à la CRR (voir p. 72) ;
- soit, pour un recours contre un refus de titre de séjour, au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal de grande instance du lieu de domicile.

Hukuki destek



İdarenin kararları yazılıp genellikle posta yolu ile yollanır.
« Posta kutusu » değerli bir araçtır : etkin olduğundan emin olmak gerekir veya her 15 günde bir konuk edilen yere uğrayınız.
Size gelen mektupları dikkatli bir şekilde kontrol ediniz.
Posta kutunuzda taahhütlü mektup için bir pusula bırakılmışsa 15 gün içinde kesinlikle postaneye uğrayıp mektubunuzu alın, aksi takdirde evrak yollayıcıya geri gidecek ve alıcının evraktan haberdar olduğu varsayılacaktır.

Avukat desteği

Parası olmayanlar için, bazı durumlarda, avukat giderleri « hukuki yardım » tarafından karşılanabilir. Bu tür ödemeyi kabul eden avukatınızı özgürce seçebilirsiniz. Aksi takdirde hukuki yardım bürosundan avukat verilmesini istemelisiniz.

İltica talebi için hukuki yardımı

Sadece Fransa'ya vize ile girenler veya « bekleme bölgesinden » azad edilenler « geçiş tezkeresi » belgesi ile CRR önünde savunmalarını yapabilmek için hukuki yardı isteyebilirler.

Oturma izni için hukuki destek

Oturma izninin reddedilmesi halinde idari mahkemeye (TA) başvurmanız için bir engel yoktur. Oturma izni olmayan yabancılar da bundan yararlanabilir.

Hukuki yardımı nasıl istemeliyiz ?

Belediye veya mahkemeden gerekli formu isteyip ilgili adrese yollayınız :

- iltica talebi için CRR'e (bakınız syf. 72) ;
- ikamet isteğinin reddedilmesi halinde, ikamet adresinin bulunduğu yerdeki yüksek mahkemenin hukuki yardım bürosuna.



Soutien juridique

Il existe des associations de soutien

Pour ceux qui n'ont pas droit à l'aide juridictionnelle, ou pour un conseil, il est possible d'être aidé gratuitement par des associations de soutien aux étrangers.

En cas de reconduite à la frontière (APRF)

Aux personnes sans titre de séjour, la préfecture peut adresser (au guichet, par la police ou par la poste) un arrêté préfectoral de reconduite à la frontière (APRF). L'APRF peut être mis à exécution à tout moment (arrestation, rétention administrative, embarquement). Ceux qui s'opposent à cette mesure (refus d'embarquer) risquent jusqu'à 3 ans de prison et jusqu'à 10 ans d'interdiction du territoire français.

Un recours écrit en annulation de l'APRF peut être déposé ou faxé au tribunal administratif (TA) dans les 48 heures si l'APRF est remis en main propre (y compris les veilles de week-end et jours fériés) **ou dans les 7 jours** s'il est reçu par la poste. Ce recours suspend temporairement l'exécution de la reconduite mais pas la rétention administrative.



Demandez les coordonnées des associations d'aide à :

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Les personnes placées en rétention administrative peuvent demander à rencontrer le représentant de la Cimade sur place : **DER (Défense des étrangers reconduits).**



Yardımlaşma dernekleri vardır

Hukuki yardıma veya danışmanlığa hakkı olmayanlar, yabancılar için yardım derneklerinden ücretsiz hizmet alabilirler.

Sınır dışı edilme (APRF)

Oturma izni olmayanlar için valilik (gişe, polis, veya posta ile) kararı ile sınır dışı edilme yapılabilir (APRF). APRF her an uygulamaya konulabilir (tutuklama, idari tutuklama, sınır dışı edilme). Bu karara karşı koyanlar (sınır dışı edilmeye karşı koyma) 3 yıla kadar hapis ve 10 yıla kadar Fransa sınırlarına girmeme cezasına çarptırılabilirler.

APRF, elden veya posta ile tebliğ edilmişse 7 gün içinde, aksi takdirde **48 saat içinde kararın iptali için yazılı olarak idari mahkemeye (TA) şahsen** (hafta sonları ve bayramlar dahil) **veya faks ile başvuruda bulunulabilir**. Bu yöntem, işlemi geçici olarak durdursa da idari tutukluluk halini engellemez.



Yardım dernekleri ilgili bilgileri :

Cimade - 01 44 18 60 50

Fasti - 01 58 53 58 53

İnsan Hakları Birliği - 01 56 55 50 10

Mrap - 01 53 38 99 99

İdari tutukluluk halindekiler Cimad temsilcisinin gelmesini isteyebilirler **DER (Défense des Étrangers Reconduits – İade edilen yabancıların savunulması).**



Protection sociale

Les réfugiés et titulaires d'une carte de 10 ans peuvent accéder à l'ensemble de la protection sociale. Les réfugiés statutaires peuvent être hébergés en Centre provisoire d'hébergement (CPH).

Les étrangers titulaires d'une carte de séjour de 1 an peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Oui, en général
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en centre de réadaptation sociale	Possible
Logement en HLM	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI	Non, sauf si 5 ans de résidence régulière
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Oui
Prestations familiales	Oui
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Sosyal güvence



İltica edenler ve 10 yıllık oturma izni sahipleri her türlü sosyal güvencelerden yararlanabilirler. Yasal durumdaki iltica edenler geçici konaklama merkezlerinde (CPH) kalabilirler.

Bir yıllık oturma iznine sahip yabancılar bazı sosyal güvencelerden yararlanabilir :

Sağlık ve tedavi güvencesi	Evet, bakınız syf. 6-18
Çalışma izni	Genellikle evet
Acil konuk etme	Mümkün
Sosyal readaptasyon merkezinde konuk edilme	Mümkün
HLM lojmanları	Mümkün
Çocuk yardımı	Evet
RMI	Hayır, sadece 5 yıllık düzenli ikamet halinde
Diğer sosyal yardımlar (« özürlü yetişkin » ve « yalnız ebeveyn »... yardımları)	Evet
Aile tazminatı	Evet
İndirimli ulaşım	Evet, eğer CMU complémentaire veya AME
Çocukların eğitimi	Evet, zorunlu
Hukuki yardım	Bakınız syf. 76



Protection sociale

Les demandeurs d'asile autorisés à séjourner en France pendant la procédure peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Non, sauf dérogation
Allocation d'insertion pour demandeurs d'asile (Assedic)	Oui, sauf si hébergé en Centre d'accueil (Cada)
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en Centre d'accueil (Cada)	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI ou minimum vieillesse	Non
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Non
Prestations familiales	Non en pratique
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Les étrangers titulaires d'une autorisation provisoire de séjour ou sans titre de séjour peuvent demander une protection maladie (voir p. 6-18) et bénéficier de l'aide juridictionnelle en cas de refus de carte de séjour (voir p. 76). Ils peuvent bénéficier de l'Aide sociale à l'enfance, et toute structure d'hébergement est autorisée à les prendre en charge. Ils n'ont pas le droit à l'allocation « adulte handicapé ».



Permanence juridique du Gisti : 01 43 14 60 66
Du lundi au vendredi, 15 h à 18 h

Sosyal güvence



Fransa'da ikamet etmelerine izin verilen iltica talebindekiler, işlemleri devam ederken bazı sosyal güvencelere sahiptirler :

Sağlık ve tedavi güvencesi	Evet, bakınız syf. 6-18
Çalışma izni	Hayır, sadece özel izin
İltica edenlere uyum yardımı (Assedic)	Evet, sadece konuk etme merkezinde ikamet etme halinde (Cada)
Acil konuk etme	Mümkün
Konuk etme merkezinde ikamet (Cada)	Mümkün
Çocuk yardımı	Evet
RMI veya yaşlılık yardımı	Hayır
Diğer sosyal yardımlar (« özürlü yetişkin » ve « yalnız ebeveyn »... yardımları)	Hayır
Aile tazminatı	Pratik olarak Hayır
İndirimli ulaşım	Evet sadece CMU complémentaire veya AME
Çocukların eğitimi	Evet, zorunlu
Hukuki yardım	Bakınız syf. 76

Geçici oturma izni olan veya olmayan yabancılar, sağlık güvencesi (bakınız syf. 6-18) isteyebilir, oturma izninin reddi halinde hukuki yardımdan yararlanabilir (bakınız syf. 76). Çocuk yardımından faydalanabilirler, ve konuk edinmelerini üstlenecek her kurum bakımlarını üstlenmek için yetkili kılınmıştır. « Özürlü yetişkin » yardımı almaya hakları yoktur.



Gisti yasal desteği : 01 43 14 60 66
Pazartesinden cumaya, 15-18 saatleri arası



Besoins du quotidien

• Pour les accueils de jour, les aides alimentaires, les écrivains publics, les ateliers de coiffure gratuits, les douches, les vêtements, s'adresser à la mairie pour voir l'assistant social du secteur ou demander de l'aide aux associations.



Demandez les coordonnées des associations d'aide au Secours Catholique : 01 45 49 73 00



Pour un hébergement d'urgence (pour le soir même et quelques nuits) :
Samu social : appel gratuit d'un poste fixe, 24 h/24 au 115

• **Les personnes concernées par le VIH** peuvent demander le soutien du service social de l'hôpital.



Pour obtenir les coordonnées des associations regroupant des personnes concernées par le VIH :

Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit d'un poste fixe)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

Günlük gereksinimler



- Günlük konaklama, yiyecek yardımları, kamu yazarları, ücretsiz kuaför atölyeleri, duşlar, giysiler, ve bölgenin sosyal danışmanını görmek için belediyeye veya yardım kuruluşlarına başvurun.



Yardım derneklerinin bilgilerini sorun
veya Secours catholique : 01 45 49 73 00



Acil konuk edilme için
(aynı gece ve birkaç gece için) :
Samu social – sabit aboneden ücretsiz olarak, 24 saat/24 : 115

- **HIV sorunu olan kimseler** hastanelerin sosyal yardımını isteyebilir.



HIV sorunu olan kimseler, aynı sorunu paylaşanların beraber olduğu yardım derneklerine ulaşmak için :

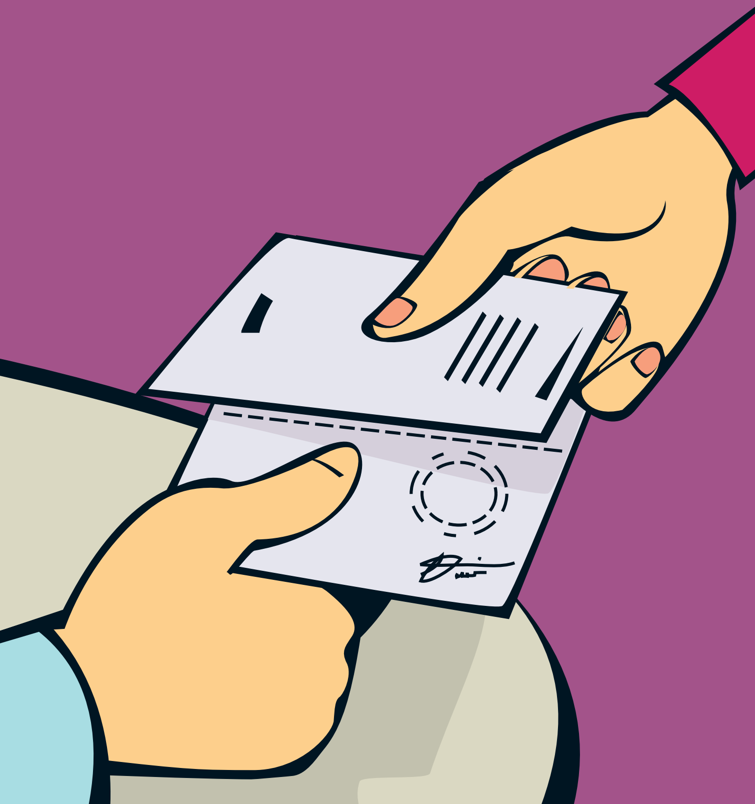
Sida Info Service : 0800 840 800
(sabit aboneden ücretsiz)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

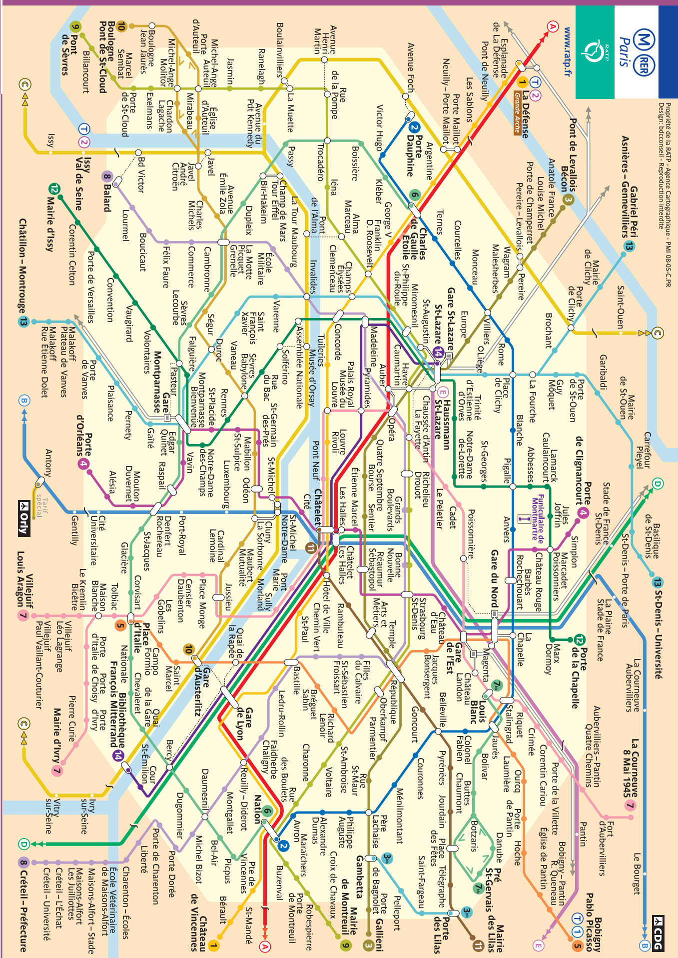
Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

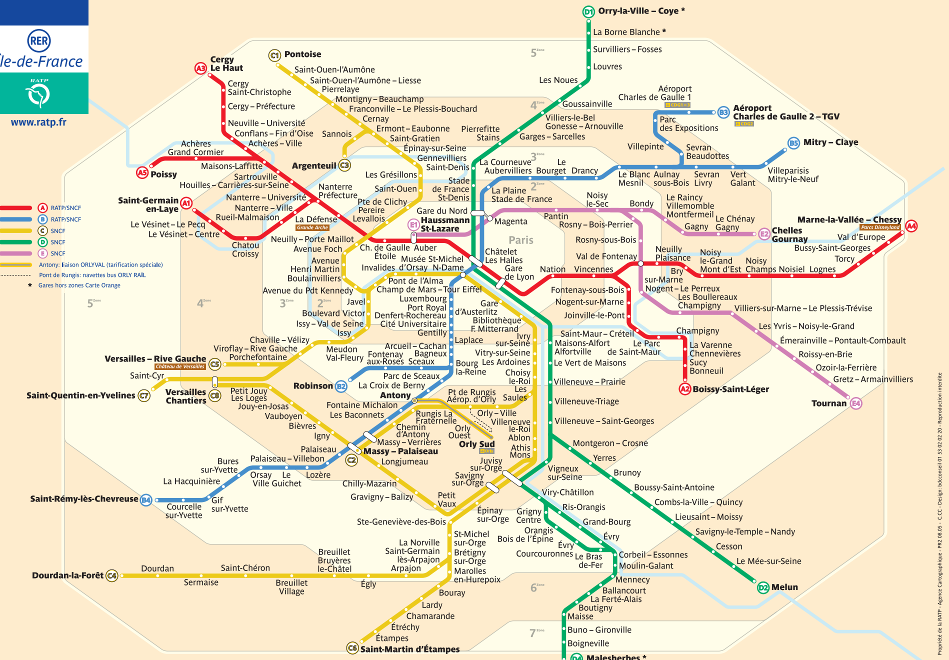


VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

KİŞİSEL, PRATİK BİLGİLERİNİZ

Plan du métro parisien / Paris metrosu planı

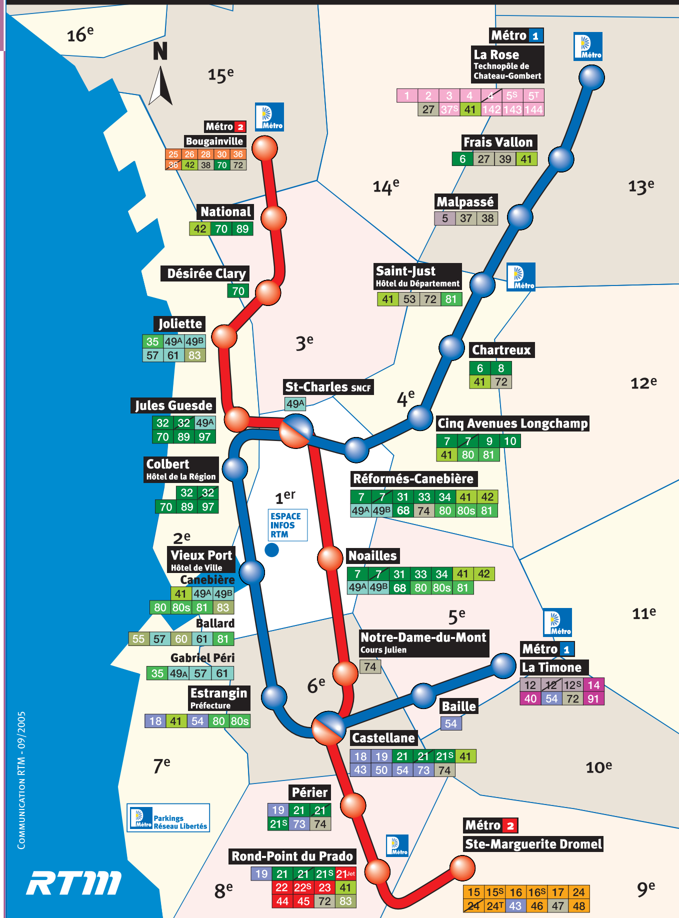




Kişisel, pratik bilgileriniz

Plan du métro marseillais / Marsilya metrosu planı

MÉTRO & CORRESPONDANCES BUS



MÉTRO



plan métro de Lyon

SYTRAL



- agence commerciale TCL
- P parc relais TCL
- gare SNCF
- navette aéroport
- office de tourisme

Allô TCL **0820 42 7000**
0,12 €/mn depuis un poste fixe

Internet **www.tcl.fr**

Calendrier 2006 / Takvimler 2006

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Février

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Mars

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Avril

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mai

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Juin

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mars

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Août

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Vos contacts/ Bağlantılarınız

Nom-Prénom/Soyadı-Adı

Adresse/Adres

Adresse/Adres

Téléphone/Telefon

Vos prochains rendez-vous/ Randevularınız

Date et heure/Tarih ve saat	Lieu/Yer

La structure qui vous accueille/ Sizi karşılayan kuruluş

Label

« NIP » etiketi

Bilgiler

Soyadı

Adı

Adres

Posta konu

Şehir

ALBANAIS
ANGLAIS
ARABE
ARMÉNIEN
BENGALI
BULGARE
CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS MANDARIN
ESPAGNOL
GÉORGIEN
HINDI
KURDE
OURDOU
PORTUGAIS
PULAR
ROUMAIN
RUSSE
SERBE
SONINKÉ
TAMOUL
TURC
WOLOF

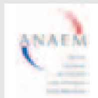
Bu kitapçık size bir sağlık veya sosyal uzman tarafından verilmiştir.

Bu belge size bir yandan sağlık ile ilgili temel sorunlara cevap verirken, diğer yandan da danışmakta olduğunuz sağlık veya sosyal uzmanların size yardımı daha koordineli şekilde ulaştırmalarını sağlayacak bir bilgi karnesidir. İki dilde yazılmış olması, doktor, sosyal danışman, veya diğer sağlık uzmanları ile karşılıklı olarak daha iyi anlaşabilmenize olanak tanır.

Ce livret vous est remis personnellement par un professionnel de santé ou du social.

Il s'agit à la fois d'un document d'information sur les principales questions liées à la santé et d'un carnet de liaison permettant aux professionnels médicaux et sociaux que vous consultez de mieux coordonner l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Sa présentation bilingue facilite la compréhension réciproque dans les échanges que vous pouvez avoir avec le médecin, l'assistante sociale, ou tout autre professionnel de santé que vous sollicitez.

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
Bu kitapçık aşağıdaki kuruluşun desteğiyle ile gerçekleştirilmiştir :








Ministère de la Santé et des Solidarités

www.sante.gouv.fr



www.comede.org



www.inpes.sante.fr

3113-06228-L - Partenaire Production - Conception et mise en page PARIMAGE - Illustrations : BOUL